Sélection
QUALITE - ORIGINE

Le mieux manger à Prix marjane

Vous découvrirez une sélection de produits Fait maison, sans gluten, light, sans lactose, 0% Matières grasses, bio

الربح في الجودة والأ ثمان !
J'y vais, J'y gagne !

EDITO

L'Alimentation tient une place de plus en plus importante dans notre vie de tous les jours. Pour nous, pour notre famille, nous recherchons des produits dont nous connaissons l'origine. Marjane s'engage avec des éleveurs et des agriculteurs passionnés afin de vous garantir des produits locaux marocains de qualité et de saison.
Avec eux, nous avons créé la Sélection Marjane.
Et aussi!...: Marjane consacre une place croissante aux produits bio, light, sans gluten ou sans lactose, pour vous offrir plus de possibilités de trouver une alimentation vertueuse, et toujours à PRIX MARJANE pour votre bien être.
Marjane vous remercie de votre soutien quotidien !

MARJANE S'ENGAGE POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION

Suivez le logo dans
votre magasin
Sélection
QUALITE - ORIGINE

Sélection
Notre responsabilité...nous sensibilise pour prendre soin de notre environnement, pour préserver ce que l'on a de plus cher.
Cette responsabilité...nous pousse à donner le meilleur de nous même.
Nous anime, tous les jours...
Sélection
QUALITE - ORIGINE
QUALITE contrôlée
ORIGINE garantie

Sélection
QUALITE - ORIGINE

Marjane coopère avec des producteurs locaux, et accompagne les fermiers et agriculteurs, afin de garantir les produits

Sélection

Sélection

Ce sont des produits correspondant aux plus hauts critères de qualité national et internationale: de fraicheur mais aussi de goût, certifiés par l'ONSSA, En plus du cahier des charges de Marjane

Plusieurs experts et ingénieurs agronomes, marocains et internationaux, effectuent une vérification continue et un suivi de toutes les étapes de production, et ce depuis la source jusqu'à chez vous.

Pour en savoir plus sur les produits de la Sélection , suivez notre page sur : www.marjane.ma

Le meilleur...au prix Marjane

104 dh 95
STEAK DE BŒUF

104 dh 95
BROCHETTES DE BŒUF AU KG

Sélection
QUALITE - ORIGINE

109 dh 95
FAUX FILET DE BŒUF

99 dh 95
COTE DE BŒUF

BOUCHERIE

Chez Marjane, vos viandes sont préparées et contrôlées selon la réglementation de L'ONSSA (office national de la sécurité sanitaire des produits alimentaires).
Nos bouchers sélectionnent pour vous les meilleures viandes, issues d'élevages conforme au haut standard de qualité. Nous préparons nous même chaque jour nos spécialités au sein de nos ateliers.
Et pour vous garantir une fraîcheur absolue, notre viande est hachée du jour à la demande.

Le Boeuf

Sélection

QUALITE - ORIGINE

- ☑ Origine race garantie,
- ☑ Elevage **naturel et responsable**,
- ☑ **Sans hormones de croissance** et **SANS OGM** (<0,9%),
- ☑ Fruit d'un **engagement commun passionné** avec nos agriculteurs marocains afin de vous offrir **le meilleur.**

RICHE EN FER ET PROTEINES

Disponibilité toute l'année

Traçabalité garantie

QUALITE *contrôlée*

ORIGINE *garantie*

Le marché

59,95 dh
BROCHETES AU LEGUMES AU KG

FAIT MAISON

Fait Maison, c'est une sélection rigoureuse de produits frais et de saison, qui vous font du bien.
Nos plats sont mijotés tous les jours avec savoir-faire dans nos cuisines, par une équipe d'hommes et de femmes passionnés.
Du sucré, du salé, du fondant, du croquant...du plaisir tous les jours dans vos assiettes, bien fait, vite emporté et surtout qui saura vous satisfaire. C'est une cuisine pensée dans le respect du rythme des saisons et de la production de nos agriculteurs locaux, avec qui nous travaillons en direct.
Le Fait Maison, c'est surtout une équipe à votre écoute !

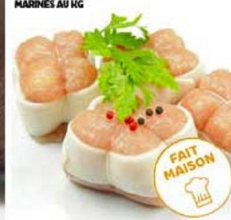
FINGERS AU KG

POULET ENTIER MARINE

CORDON BLEU AU KG

SAUCISSE DE POULET DOUCE/PIQUANT / AU FROMAGE/CURRY/ ORIGAN/BASILIC

30,95 dh
WING'S DE POULET MARINÉS AU KG



74,95 dh
PAUPIETTES FARCIS AU KG

le Loup Bar de M'diq

Sélection m
QUALITE - ORIGINE

- Pêché en mer de Mdiq et issu de l'**aquaculture marocaine,**
- **Sans traitements antibiotiques préventifs,**
- Nourri à base d'une **alimentation équilibrée,**
- **Contrôlé tout au long de son cycle de vie,**
- Fruit d'un **engagement commun passionné** avec nos producteurs piscicoles marocains afin de vous offrir **le meilleur.**

RICHE EN OMEGA 3

Aussitôt pêché
Aussitôt livré

Traçabalité garantie

Disponibilité toute l'année

QUALITE *contrôlée* — **ORIGINE** *garantie*

Sélection
QUALITE - ORIGINE

LOUP BAR AU FOUR À LA MAROCAINE : UNE BOMBE DE SAVEURS DANS VOTRE ASSIETTE

- **TEMPS DE PREPARATION: 40 minutes**
- **POUR 2 A 3 PERSONNES**

Ingrédients

- loup bar calibre 400g
- 2 pommes de terre
- 1 Oignon
- bouillon
- poireaux
- branches de céleri
- sel, safran, poivre, cerfeuil
- ail
- 2 tomates
- huile d'olive

Préparation

1. Pelez les pommes de terre, coupez-les en quatre, faites-les cuire 10 min à l'eau salée et safranée, puis égouttez-les. Nettoyez les poireaux et les branches de céleri, faites-les blanchir 5 min à l'eau bouillante salée et égouttez-les également. Coupez en les tomates en 2, retirez-en les graines et taillez-les en lanières.
2. Préchauffez le four 180 °C. Chauffez 3 cuil. d'huile d'olive dans la poêle, faites-y griller le loup bar 2 min de chaque côté.
3. Disposez les légumes dans un plat à four avec l'oignon et l'ail émincés, le cerfeuil, 10 cl d'eau, sel et poivre. Posez les poissons sur ce lit de légumes. Arrosez-les avec le reste d'huile d'olive. Glissez au four et laissez cuire 25 min. Servez aussitôt, à même le plat.

- Elevée dans l'eau de source de Ain Aghbal ,
- **Qualité de l'eau contrôlée et analysée régulièrement,**
- **Elevage naturel et responsable,**
- **Contrôlé tout au long de son cycle de vie,**
- Fruit d'un **engagement commun passionné** avec nos producteurs piscicoles marocains afin de vous offrir **le meilleur.**

RICHE EN OMEGA 3

Aussitôt pêchée Aussitôt livrée

Traçabalité garantie

Disponibilité toute l'année

QUALITE *contrôlée* **ORIGINE** *garantie*

ASTUCES ET CONSEILS POUR LA TRUITE :

Fraîcheur :
Pour vous assurer qu'elle est bien fraîche, choisissez la truite avec un œil bien bombé, une peau luisante et visqueuse et des ouïes bien rouges.

Cuisson :
Vous n'aurez pas besoin de l'écailler avant de la préparer, vous devrez simplement la vider (ou demander au poissonnier de MARJANE de le faire pour vous). Vous pourrez plus qu'à cuire votre poisson aussi bien au four, à la poêle qu'au barbecue ou à la plancha.
Si vous souhaitez l'écailler vous-même, Commencez par saupoudrer les deux côtés de votre poisson avec du sel fin et attendez une minute, cela va permettre de soulever les écailles qui partiront ainsi plus facilement. Sous l'eau, grattez ensuite le poisson de la queue vers la tête.

COMMENT SAVOIR QUE LA TRUITE EST CUITE?

Un poisson est cuit lorsque sa chair est totalement opaque dans la partie la plus épaisse. Si elle est encore un peu translucide, c'est qu'il faut prolonger la cuisson de quelques minutes/secondes.

Sélection m
QUALITE - ORIGINE

Selection de plante aromatique

STEVIA SACHET 40G	15,50 dh	CAMOMILLE SACHET 40G	15,50 dh	LAVANDE SACHET 40G	19,90 dh
LAURIER NOBLE 40G	17,90 dh	VERVEINE SACHET 40G	16,90 dh	SAUGE SACHET 40G	18,50 dh
MENTHE VERTE AVEC TIGE 40g	19,90 dh	Moringa SACHET 40G	47,90 dh	ROMARIN SACHET 40G	15,50 dh
MENTHE POIVRÉE SACHET 40G	19,90 dh	THYM SACHET 40G	15,50 dh	TISANE/STEVIA/ ORIGAN/ MENTHE/ROMARIN/ CAMOMILLE/ MARJOLAINE 25G	29,95 dh

16 Offre valable du 14 février au 15 mars 2020

Le marché

Sélection QUALITE - ORIGINE

LA POMME

Région de production: OULMES

- Cueillie à maturité pour un goût sucré garanti
- Sans traitements après récolte,
- Pomme issue de variétés sélectionnées : Gala, Golden, Granny et Rouge
- Riche en fibres et sources d'antioxydants
- Issue d'une production marocaine durable et responsable.

11,90 dh
POMME 1KG GALA/ GOLDEN/ GRANNY/ ROUGE

16,95 dh
POMME COCKTAIL 6 FRUITS

14 Offre valable du 14 février au 15 mars 2020

- Cueillie à maturité pour **un goût garanti,**
- **Sans traitements chimiques après récolte,**
- Issue d'une **production marocaine durable et responsable,**
- Fruit d'un **engagement commun** passionné avec nos agriculteurs, afin de vous offrir **le meilleur.**

* Limite maximale de Résidus

RICHE EN FIBRES ET PROVITAMINE A

Aussitôt récoltée Aussitôt livrée

Traçabalité garantie

Disponibilité Novembre à Mai

QUALITE *contrôlée* **ORIGINE** *garantie*

- Irriguée par de **l'eau traitée et contrôlée,**
- Varieté soigneusement sélectionnée pour une **saveur** et une **odeur authentiques.**
- Fruit d'**engagement commun passionné** avec nos agriculteurs marocains afin de vous offrir **le meilleur.**

* Limite maximale de Résidus

RICHE EN ANTIOXYDANTS

Aussitôt récoltée
Aussitôt livrée

Traçabilité garantie

Disponibilité toute l'année

QUALITE *contrôlée* **ORIGINE** *garantie*

La Carotte
Sélection
QUALITE - ORIGINE
SANS RÉSIDUS*
بدون رواسب
Varieté soigneusement sélectionnée pour une saveur sucrée,
Culture raisonnée respectueuse de la qualité et ressources en eau,
Fruit d'engagement commun passionné avec nos agriculteurs marocains afin de vous offrir le meilleur.
* Limite maximale de Résidus
RICHE EN FIBRES ET PROVITAMINE A
Aussitôt récoltée Aussitôt livrée
Traçabalité garantie
Disponibilité toute l'année
QUALITE contrôlée
ORIGINE garantie

Le marché

Sélection
QUALITE - ORIGINE

L'ORANGE

Régions de production : Béni Mellal; Marrakech
- **Orange riche en vitamines, minéraux et antioxydants;**
- **Juteuse, savoureuse, très énergisante;**
- **Cueillie à maturité pour un taux de sucre garanti;**
- **Sans traitements chimiques après récolte.**

Marmelade d'oranges

- **PORTIONS 1 pot de 400g**
- **TEMPS DE PREPARATION: 10 minutes**

Ingrédients
- 4 oranges (500 g approximativement)
- 1 citron
- 500 g de sucre
- 500 ml de jus d'orange ou d'eau (utilisez le jus d

Préparation
1. Rincez bien les oranges et citron
A l'aide d'un économe retirez la peau (seulement la partie colorée délicatement). Réserver pour plus tard.
2. Avec vos doigts retirez la partie blanche des oranges et citron (qui se trouve entre la peau et l'orange) et les jeter.
Coupez ensuite les oranges en deux et retirez la partie blanche qui se trouve au centre de l'orange.
3. Ensuite coupez les oranges en fines tranches comme dans les salades d'orange. Et ensuite en petits morceaux et retirez les graines d'orange que vous trouverez.
4. Prenez les zestes mis de coté, placez dans une casserole ou marmite. Ajouter la moitié du jus d'orange ou eau (c-a-d 250 ml) et une pincée de bicarbonate.
5. Amenez le mélange à ébullition. Couvrir baissez le feu et laisser mijoter durant 20 minutes.
6. Ajoutez ensuite les fruits (orange et citron) le reste de jus d'orange (250 ml) et laisser mijoter 10 minutes de plus.
7. Ajoutez le sucre et amener à forte ébullition. Mélangez bien le tout et reportez a ébullition durant 1 minute.
Préparez les pots pour la marmelade (utilisez de préférence des pots spéciaux qui scellent sous l'effet de la chaleur).
8. Les remplir de marmelade mais jusqu'en haut laisser ¼ pouce. Essuyez toute trace de confiture dans les parois. Et scellez bien le couvercle. Retournez les pots jusqu'à refroidissement.
9. Utilisez des pots spécial confiture je dépose les pots dans une marmite d'eau bouillante et faire bouillir durant 15 minutes.
10. Ça prend jusqu'à 2 semaines pour que la marmelade épaississe.
Retirez les bocaux et laissez refroidir tranquillement sur un torchon.

BOULES D'ÉNERGIE

- **Portions 27 boules**
- **Temps de préparation 20 minutes**

Information nutritionnelle
Par portion: calories 256; protéines 5 g; M.G. 11 g; glucides 36 g; fibres 5 g; fer 2 mg; calcium 76 mg; sodium 17 mg

Ingrédients
- 250 ml (1 tasse) de dattes
- 125 ml (1/2 tasse) de tartinade aux amandes et au chocolat noir (Casino)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 80 ml (1/3 de tasse) d' abricots séchés émincés
- 80 ml (1/3 de tasse) de noix de coco non sucrée râpée
- 60 ml (1/4 de tasse) de pistaches hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de cacao

Préparation
1. Dans le contenant du robot culinaire, réduisez en purée lisse les dattes avec la tartinade aux amandes et au chocolat et le sirop d'érable.

2. Ajoutez le reste des ingrédients et émulsionnez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

3. Transférez la préparation dans un bol. Façonnez des boules avec les mains. Les boules se conservent de 10 à 15 jours au frais dans un contenant hermétique.

19,95 dh
PISTOLE AU LEVAIN AUX OLIVES AU KG
PISTOLE AUX CEREALES X6 à 8,50dh

14,95 dh
PAIN AULEVAIN AU KG

3,50 dh
BAGUETTE AU LEVAIN / OLIVES 200 G

4,50 dh
BAGUETTE AUX CEREALES 250 G

1,95 dh
BAGUETTE BELDI 200G

9,95 dh
PAIN SANDWICH CEREALES 120 G X 4

18,95 dh
PAIN DE MIE AUX CEREALES 650 G

5,95 dh
MINI PAIN A L'ORGE 40 G X 10

7,90 dh
MINI GALETTE 100% COMPLET X6

La Boulangerie
À Marjane, le pain est roi !
Cette odeur irrésistible du pain chaud tout juste sorti du four qui chatouille les narines et qui vous guide vers le royaume du pain.
FAIT MAISON
Le saviez-vous?
A Marjane, nous préparons le pain 4 fois par jour afin de le servir tout chaud à nos chers clients, de quoi réveiller les papilles!!
4 Grandes familles de pain :
1ère famille : Pain ordinaire / Pain blanc/ Pain complet
Production : toute au long de la journée
2ème famille : Pain de mie
Production : Tous les jours
3ème famille : Pains spéciaux, pain à l'ancienne levain, une gamme développée pour les palets raffinées
Production : Tous les jours
4ème famille : Pain viennois (Krachel - Pain au lait...)
Production : Tous les jours
DLC : Tous les 3 jours

26,95 dh
AMLOU CACAHUETE A L'HUILE D'OLIVE ET MIEL

82,90 dh
AMLOU CHOCOLAT 190GR

82,90 dh
AMLOU PISTACHE 190GR

74,90 dh
AMLOU LIGHT 190GR

59,90 dh
AMLOU «ARGANEL VITARGAN» POT VERRE 220GR

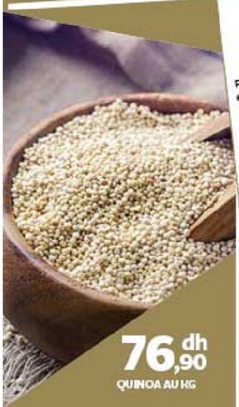
88,90 dh
AMLOU BELDI «TAGMAT» 350 G POT EN VERRE

142,90 dh
AMLOU BELDI ARGANATAL 500GR

67,90 dh
AMLOU AMANDE A L'HUILE D OLIVE ET MIEL, BOCA

67,90 dh
AMLOU BELDI «ISSAFARNE» 200GR

Le Comptoir



76,90 dh
QUINOA AU KG

Saviez Vous?

Les bienfaits de la Graine de Quinoa
حب الكينوا

- Aide à lutter contre l'anémie
- Lutte contre le virus
- Riche en fibres
- Riche en protéines
- Convient aux intolérants au gluten

Le Saviez Vous?

Les bienfaits de la Graine de Chia
حب الشيا

- Riche en protéines
- Traite la diverticulose
- Riche en fibres
- Renforce la santé des os et des dents
- Réduit le risque de maladie cardiovasculaire

10,00 dh
MILLET JAUNE AU KG

14,40 dh
AL PISTE AU KG

76,90 dh
GRAINES DE CHIA AU KG

11,00 dh
MILLET (ILLANE) AU KG

29,50 dh
GRAINES DE LIN

17,90 dh
FLOCON D'AVOINE PETIT/GROS AU KG

marjane s'engage

Nos produits sont régulièrement analysés en laboratoire pour garantir leur qualité.

l'Orange
Cara Cara
Sélection
QUALITE - ORIGINE
SANS RÉSIDUS*
بدون رواسب
Chair juteuse et savoureuse,
Cueillie à maturité pour un taux de sucre garanti,
Sans traitements chimiques après récolte,
Fruit d'engagement commun passionné avec nos agriculteurs marocains afin de vous offrir le meilleur.
* Limite maximale de Résidus
RICHE EN VITAMINES ET MINERAUX
Aussitôt récoltée
Aussitôt livrée
Traçabalité garantie
Disponibilité
Novembre à Février
QUALITE contrôlée
ORIGINE garantie

159,90 dh
MIEL THYM «ABEILLE RIF» 500GR POT EN VERRE

49,90 dh
MIEL ORANGER 500 G ABOGHLO

109,90 dh
MIEL EUPHORBE ALBARAKA 500GR

88,90 dh
MIEL EUCALYPTUS 500 G ABOGHLO

109,92 dh
MIEL CAROUBIER ALBARAKA 500GR

73,90 dh
MIEL MULTIFLEURS ABEILLE RIF 500GR POT EN VERRE

179,90 dh
MIEL SAUVAGE 500 G ABOGHLO

89,90 dh
MIEL SAUVAGE ABOGHLO 250GR

174,90 dh
MIEL CACTUS A «TAZOUITE» 400GR

53,95 dh
MIEL THYM, BOCAL VERRE, MANAHIL AIT BAAMRANE 125G

39,90 dh

SAFRAN DAR AZ AAFARAN TALIOUNE 1GR *2g 79,5/5g 197,5/10g 392,5

17,95 dh

TAPENADE D'OLIVE MARINÉES A L'HUILE D'OLIVE

46,95 dh

HUILE D'OLIVE TRADITIONNELLE EN BOUTEILLE EN PLASTIQUE 1L 5L A 185 DH

44,90 dh

HUILE D'ARGANE «ARGANATI TAGMAT» 60 ML BOUTEILLE

52,90 dh

HUILE D'ARGANE «KAOUKI» 100ML

134,90 dh

HUILE D'ARGANE TRADITIONNELLE 250ML BOUTEILLE EN VERRE

17,50 dh

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA AROMATISÉE AUX AGRUMES 250 ML * AROMATISÉE AIL

57,95 dh

HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE, BOUTEILLE VERRE 1L

Le Terroir

36,90 dh
PRUNEAUX AU KG

7,50 dh
SEMOULE DE MAIS AU KG

6,95 dh
DCHICHA GROS CALIBRE AU KG

26,90 dh
COUSCOUS COMPLET, SACHET PLASTIQUE, HAFSA 1KG

26,90 dh
COUSCOUS MILLET EL HADGA MFASSIS 1KG

22,50 dh
COUSCOUS HAMRA BLE DUR EL HADGA MFASSIS 1KG

29,90 dh
COUSCOUS MAÏS, SACHET PLASTIQUE, MANTOUJAT ZIRARA

26,90 dh
COUSCOUS D ORGE EL HADGA MFASSIS 1KG

La Menthe
• Région de production : Moulay Bousselham
• Produit cultivé avec soin, issu d'une agriculture raisonnée
• Variété soigneusement sélectionnée pour une saveur et une odeur authentiques,
• Menthe issue de variétés sélectionnées : Menthe verte, Menthe rouge et Menthe poivrée
• Riche en fibres, source de minéraux et de vitamines,
• Irriguée par de l eau traitée et contrôlée,
• Fraicheur garantie
• Contrôlée tout au long de son cycle de production.
Sélection m
QUALITE - ORIGINE
3,90 dh
MENTHE
La menthe sélection m est disponible toute l'année

La Carotte
• Saveur plus sucrée,
• Ultra fraiche et croquante.
• Riche en fibres et provitamine a
• Variété soigneusement sélectionnée
• Culture raisonnée
• Préservation de la qualité et ressources en eau
Sélection m
QUALITE - ORIGINE
La carotte sélection m est disponible de juin à juillet

Le Comptoir

85,00 dh
DATTES MEJHOUL 1KG
MEDIUM EXTRA MAROC

39,90 dh
DATTES DEGLET NOUR
BRANCHÉES 1KG – UNO DATTES
DEGLET NOUR DENOYAUTEE
795 GR à 39,90 dh

49,95 dh
DATTES BARARI PREMIUM
SURKARI 1 KG

139,90 dh
FIGUES TURQUE 1KG • 500g 73,90dh
FIGUES BELDI 250G à 22,95 dh, 500g a 43,50

139,95 dh
NOIX SANS COQUE
AU KG

23,95 dh
FIGUES TOUNATE 250G
• 500G 44.95 DH

Tout frais, Tout prêt !

Nos jus sont frais, du jour avec des produits de qualité. Prêts à être consommés pour un plein de vitamines, avec des fruits et légumes frais de saison.
Tout frais, tout prêt, plus qu'un slogan, un engagement !

JUS GINGEMBRE/ CITRON 1L	18,95 dh	JUS DE PAMPLEMOUSSE 1L	16,95 dh
LE DYNAMISANT 1L	21,95 dh	JUS DE GRENADE 1L	49,95 dh
LE REVITALISANT 1L	32,95 dh	JUS DE POMME 1L	25,95 dh
L'ECLAT 1L	16,95 dh	JUS DE CAROTTE 1L	14,95 dh

32 Offre valable du 14 février au 15 mars 2020

JUS DE CONCOMBRE 1L *0,5L à 4,95 dh	9,95 dh
JUS D'ANANAS 0,5L	13,95 dh
JUS DE KIWI, 1L, 0,5L	24,95 dh
JUS DE BETTERAVE 0,5L	6,95 dh
JUS D'AVOCAT 1L TFTP	23,95 dh
JUS D'AVOCAT/ DATTES/ FRUITS SECS 1L	33,95 dh
JUS DE CLEMENTINE 1L	17,95 dh
JUS DE CLEMENTINE 0,5 L	8,95 dh
JUS D'ORANGE CARA CARA 1 L	29,95 dh
JUS DE GRENADE 0,5L	18,95 dh
JUS PANACHE 1L	25,95 dh
L'INOXYDABLE 1L	59,95 dh
LE BOOSTER 1 L	24,95 dh
LE TONIQUE 1L	19,95 dh

JUS D ORANGE 1 L	15,95 dh
JUS DE CITRON 1 L	9,95 dh
JUS DETOX CONCOMBRE MENTHE ANANAS 1L	32,95
JUS DE MANGUE 0,5L	8,95 dh
JUS DE FRAISE 1L	16,95 dh
JUS DE PAPAYE 1 L	7,95 dh
JUS DE BANANE 1 L	15,95 dh
JUS D'ANANAS 1L	28,95 dh

Le Maraicher

5,95 dh
CONCOMBRE COURT AU KG

17,95 dh
BROCOLI LE KG(5)

14,95 dh
PETITS POIS LE KG

42,95 dh
GINGEMBRE FRAIS AU KG

7,95 dh
CHOUX-FLEUR LE KG

8,95 dh
COURGE ROUGE LE KG

45,95 dh
ENDIVE AU KG

21,95 dh
CHAMPIGNON PIED COUPE 250 GR
CHAMPIGNON FRAIS DE PARIS AU KG à 45,95 dh

9,95 dh
ARTICHAUT VERT LE KG

Le marché

BIO

NATURELLEMENT BON !

marjane s'engage

Les salades et herbes fraîches sont de la cueillette du jour.

CAROTTES 500G BIO HORTUS

MINI CONCOMBRE BIO 500G HORTUS

36 Offre valable du 14 février au 15 mars 2020

11,95 dh
NOIX DE COCO LA PIECE

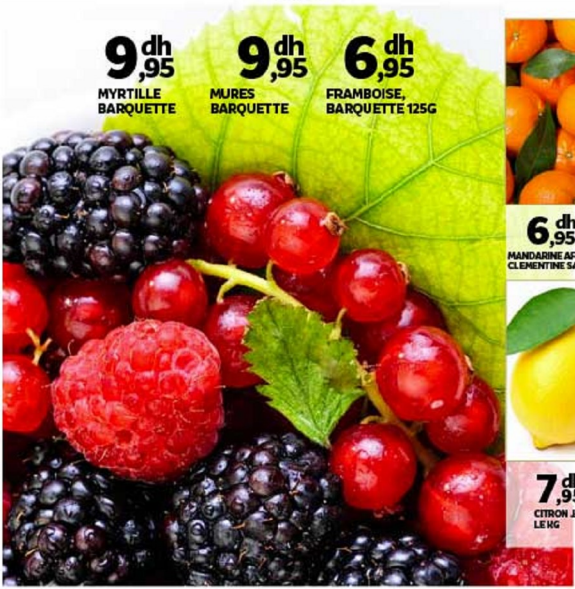
10,95 dh
MANGUE ORIGINE AMERIQUE LATINE
LA PIECE.

15,95 dh
ANANAS PIECE

9,95 dh
MYRTILLE
BARQUETTE

9,95 dh
MURES
BARQUETTE

6,95 dh
FRAMBOISE,
BARQUETTE 125G



6,95 dh
MANDARINE AFOURER AU KG
CLEMENTINE SANS FEUILLE 9,95 dh le kg

7,95 dh
CITRON JAUNE
LE KG

POMME DE TERRE BIO 1 KG HORTUS

BETTERAVE BIO 450G HORTUS

MINI POIREAUX BIO 150G HORTUS

9,00 dh

LAITUE MOUCHETÉE DE SALASC À LA PIÈCE
SALADE ROQUETTE 100G À 9,80 DH

9,95 dh

CITROUILLE DÉ-COUPÉE BIO 250G HORTUS

7,90 dh

NAVETS ROSE/ BLANC BIO 500G HORTUS
* NAVETS BLANC/ COLLET VIOLET 250G À 3,84 DH

10,95 dh
PIMENT D'ESPELETTE 100G

9,95 dh
FENOUIL 250G

9,95 dh
ÉPINARD 100G

6,95 dh
PERSIL 100G

5,76 dh
CORIANDRE 100G

5,95 dh
OSEILLE 100G

7,95 dh
HARICOT VERT 250G

5,95 dh
RADIS ROSE 250G /
ROUGE À 6,72 DH

17,95 dh
BROCOLI 500G

Le marché

BIO

NATURELLEMENT BON !

12,95 dh POMME DE TERRE MINI 500G

11,95 dh
PATATE DOUCE BIO 500G
HORTUS

28,95 dh
AUBERGINE CÔTELÉE/ LONGUE 500G

SALADES & HERBES

Chez Marjane, nous favorisons les produits locaux et régionaux.
Les Salades et herbes sont de la cueillette du jour. Et nous privilégions la livraison directe du lieu de récolte à votre magasin.

L'instant matinal

BIO

NATURELLEMENT BON !

59,95 dh
CAFE LYOFILISE SOLUBLE PURARABICA 100G BIO CASINO

39,95 dh
10 CAPSULES ESPRESSO 50G BIO CASINO

CAFE MOULU PUR ARABICA 250G BIO CASINO **32,95 dh**

25,95 dh
INFUSION NUIT PAISIBLE 30G BIO CASINO

15,95 dh
INFUSION APRÈS REPAS 30G BIO CASINO

65,95 dh
SIROP D'AGAVE 500G CO BIO CASINO

19,95 dh
THE NOIR EARL GREY AROMATSÉ BERGAMOTE 40G 20 SACHETS, BIO CASINO

19,95 dh
THE VERT MURE 30G BIO CASINO

56,95 dh

LAIT AMANDE / AMANDE CALCIUM BIO BJORG SANS SUCRE AJOUTE 1L

38,50 dh

BOISSON D'AVOINE NATURE 1L BJORG

21,95 dh

BOISSON SOJA NATURE/VANILLE / RIZ AMANDE 1L BIO CASINO

15,95 dh

BOISS.SOJA CALCIUM 1L BIO CASINO

22,95 dh

PUR JUS CAROTTE / TOMATE 75CL BIO CASINO

55,00 dh

PUR JUS RAISIN POMME CRANBERRY 1L CO BIO CASINO

15,95 dh

PUR JUS 100% ORANGE BIO 1L AL BOUSTANE +POMME à 13,95 dh

Salade de boulghour

- **PORTIONS 2 personnes**
- **TEMPS DE PREPARATION 20 minutes**

Ingrédients
- 100 g de boulghour
- 1 botte de ciboulette
- 1 oignon
- 3 branches de menthe
- 3 branches de persil plat
- 1 concombre
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- 1 citron
- sel, poivre

Préparation
1. Mettez une casserole d'eau au feu et portez à ébullition
2. Versez votre boulghour dans un récipient.
3. Recouvrez-le d'eau bouillante.
4. Laissez-le gonfler pendant quelques minutes.
5. Pendant ce temps, lavez le concombre et sur une planche de cuisine, découpez-le en cubes.
6. Prenez la ciboulette et ciselez-la.
7. Pelez l'oignon et découpez-le en fines tranches.
8. Lavez le citron, coupez-le en deux, pressez et recueillez le jus puis taillez le reste en petits morceaux.
9. Prenez les gousses d'ail, épluchez-les puis hachez-les.
10. Nettoyez les feuilles de menthe et de persil puis, ciselez-les.
11. Mettez tous ces ingrédients dans grand saladier avec le boulghour.
12. Arrosez le tout avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et le jus de citron.
13. Assaisonnez de sel et poivre puis, remuez à nouveau.
14. Conservez au frigo pendant 2h.

22,95 dh
COQUILLETTE BIO CASINO 500G

19,95 dh
TORSADES BIO CASINO 500G

19,95 dh
COUDES RAYES 500G BIO CASINO

19,95 dh
MACARONI COMPLETS BIO CASINO 500G

19,95 dh
SPAGHETTI BIO CASINO 500G

19,95 dh
SPAGHETTI AU BLE COMPLET BIO CASINO 500G

L'instant matinal

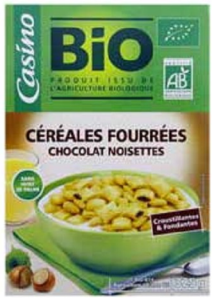
BIO

NATURELLEMENT BON !

CONSOMMER BIO N'EST PAS UN EFFET DE MODE !

L'offre bio marocaine se caractérise par sa variété et sa richesse sachant que le Maroc est un pays qui est à 100% agricole,

Pourquoi manger bio? L'agriculture biologique, en plus d'être respectueuse de l'environnement, de la vie des sols et des hommes, produit des aliments aux qualités nutritionnelles établies.



39,95 dh

CEREALES FOURREES CHOCOLAT & NOISETTES 325G BIO CASINO

45,95 dh

MUESLI FRUITS/ NATURE/ FRUITS RGE 500G BIO CASINO

39,80 dh

Müsli organic bio chocolat belge et noisettes

35,95 dh

CONFITURE MYRTILLE/ FRAISE 360G BIO CASINO

32,95 dh

FLOCONS D AVOINE 500G BIO CASINO

45,95 dh

CONFITURE EXTRA FRAMBOISE 360G BIO CASINO

25,95 dh
SPAGHETTI
BIO N5 500G
18,50 dh
SPAGHETTI BIO
INTEGRALE 500G
GRANORO
BIO
BOULGOUR
19,95 dh
BOULGOUR 500G BIO CASINO
36,50 dh
SON AVOINE
500G BIO
CASINO
SON D'AVOINE
LENTILLES
CORAIL
29,95 dh
LENTILLES CORAIL BIO CASINO 500G

Les Sauces

107,95 dh
Huile d'argan bio, Les Domaines, 25 cl

41,95 dh
Huile d'Olive bio, Les Domaines, 25cl

39,95 dh
HUILE DE COLZA 75CL BIO CASINO

23,95 dh
VINAIGRE DE CIDRE BIO CASINO 50CL

39,95 dh
HUILE VIERGE DE SÉSAME 25 CL BIO CASINO

25,95 dh
MAYONNAISE BIO CASINO 228G

21,95 dh
MOUTARDE A L' ANCIENNE 200G BIO CASINO

28,95 dh
PESTO AU BASILIC BIO CASINO 190G

22,95 dh
KETCHUP BIO CASINO 250ML

BIO

NATURELLEMENT BON !

LES 5 ALIMENTS BIO À MANGER EN PRIORITÉ

- Le lait. ...
- Les fruits : pommes, fraise, pêche, raisin...
- Les œufs...
- Le bœuf et le poulet...
- Les légumes : salade, pomme de terre, poivron, concombre, épinards et céleri.

19,95 dh
HARICOTS VERTS EXTRA FINS 220G BIO CASINO

25,95 dh
HARICOTS BLANCS 330G BIO CASINO

29,95 dh
VELOUTE DE LEGUMES VERTS 1L BIO CASINO
• LEGUMES DU SOLEIL
• MOULINE DE LEGUMES VERTS & LENTILLES BIO CASINO 1L à 35,95 DH

28,95 dh
MOULINE DE LEGUMES 1L BIO CASINO

29,95 dh
VELOUTE 8 LEGUMES 2X30CL BIO CASINO

29,95 dh
FROMAGE EDAM/ GOUDA SLICE BIO 150G PRESIDENT

L'instant gourmand

BIO

NATURELLEMENT BON !

29,95 dh

GALIFRES AU MIEL 175G BIO CASINO

19,95 dh

GALETTE PUR BEURRE 125G BIO CASINO

32,95 dh

SABLÉS AMANDE CITRON BIO CASINO 200G

29,95 dh

TARTELLETE NAPPÉES FRAMBOISE 125G BIO CASINO

19,95 dh

PALMIERS PUR BEURRE 100G BIO CASINO

22,95 dh

GALETTES NAPPÉS DE RIZ CHOCOLAT NOIR ET ORANGE 100G BIO CASINO
*NAPPES CHOCOLAT NOIR

19,95 dh

CHOCOLAT NOIR/ CHOCOLAT LAIT DEGUSTATION BIO CASINO 100G

26,95 dh

COOKIES CHOCOLAT NOISETTES SANS HUILE DE PALME BIOCASINO 175G

24,95 dh

BISCUITS SABLES NAPPÉS CHOCOLAT AU LAIT BIO CASINO 165G

29,95 dh

BISCUITS RAISINS & GRAINES DE COURGE BIO CASINO 218G

21,95 dh

GRESSINS AUX GRAINES DE SESAME 125G BIO CASINO

PAIN D'ÉPICES AU MIEL, BIO BJORG

56,50 dh

BISCUIT FOURÉS 100% CHOCOLAT NOIR, AU BLÉ COMPLET, BIO BJORG

57,50 dh

24,95 dh

PURÉE POMME & FRAISE SANS SUCRE AJOUTÉ 4X95G BIOCASINO
* PURÉE POMME
* PURÉE DE POMMME PECHE BANANE A 25,95 DH

24,95 dh

PURÉE POMME POIRE SANS SUCRE AJOUTÉ BIO CASINO 4X95G
* PURÉE PÊCHE ABRICOT

32,50 dh

SAUCE PESTO BASILC SACLA 190G
*TOMATE PESTO SANS GLUTEN 190G

~~39,65~~
35,95 dh

SPAGHETTI FLORENTINI CORN/ FUSILLI/PENNE RIGATE PASTA 500G

39,95 dh

MÉLANGE FARINE SANS GLUTEN SCHAR 1KG

62,50 dh

MÉLANGE DE FARINE POUR LE PAIN SCHAR 1KG

MÉLANGE DE FARINE NUTRIFREE 1 KG 83,50 dh

13,95 dh

GALETTE S DE RIZ QUINOA/ MULTICEREALES 115G BIO CASINO

13,95 dh

GALETTES MAIS 115G BIO CASINO

BIO

NATURELLEMENT BON !

65,95 dh

PATE A TARTINE SANS HUILE DE PALM 400G BIO CASINO

41,95 dh

FLOCON D AVOINE BJORG

59,95 dh

MUESLI 375G BIO BJORG

29,95 dh

GALETTE DE RIZ QUINOA BIO BJORG 130 GRS

40,70 dh

GALETTES BIO EPAUTRE / BJORG 130G

35,95 dh

BISCOTTES AU GERME DE BLE 200G BIO CASINO

Sans gluten

24,95 dh

BOISSON DE RIZ AVEC COCO SCOTTI 1L

19,95 dh

BOISSON DE RIZ ET QUINOA SCOTTI 1L

19,95 dh

BOISSON D'AVOINE/RIZ AVEC CALCIUM SCOTTI 1L

25,95 dh

BOISSON DE RIZ COMPLET MARRON/ D'AMANDE /RIZ ET NOISETTE SANS SUCRE SCOTTI 1L

23,50 dh

TOFU EXTRA FIRM MORI-NU 349G MORINAGA

22,95 dh

CREME VEGETALE HULALA 1/2L

19,95 dh

BOISSON DE RIZ /AU CHOCOLAT SCOTTI SANS GLUTEN SCOTTI 1L

22,95 dh

CRÈME VÉGÉTALE GRAN CUCINA 500ML +200ML À 12,95 DH

Sans gluten

37,95 dh

BISCUIT PETIT CLASSICO SANS GLUTEN SCHAR 165G

32,95 dh

BISCUIT DIGESTIVE CHOC SANS GLUTEN SCHAR 150G

28,50 dh

GALETTE RIZ COMPLET. BJOR SANS GLUTEN

33,95 dh

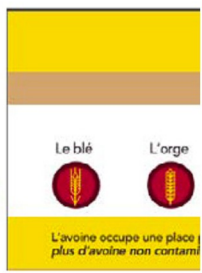
CORN FLAKES SANS GLUTEN 250G SCHAR

59,95 dh

MILLY MAGIC SANS GLUTEN SCHAR 250 GRS

33,95 dh

GAUFRETTE ENROBEE SNACK SANS GLUTEN SCHAR 105G



50 Offre valable du 14 février au 15 mars 2020

26,95 dh
CÉRÉALES MUESLI FRUIT RICHE EN FIBRE SANTÉ/ TROPICAL 350G

32,25 dh
CÉRÉALES MUESLI CRUNCHY CHOCOLAT NOISETTES/ FRUITS/ NOISETTES

12,95 dh
FLOCONS D'AVOINE, PARFAIT POUR LA CUISSON, GRANDES FEUILLES RICHE EN FIBRE 500G

14,95 dh
FLOCONS D'AVOINE 500G, PETITES FEUILLES PRÉPARATION ULTA RAPIDE

29,95 dh
GRANOLA SANS HUILE DE PALME, RICHE EN FIBRE, CÉRÉALES/ CÉRÉALES FRUITS 350G SANTÉ

6,75 dh
BARRE CÉRÉALES, PRUNE CHOCOLAT, BANANE CHOCOLAT, FRAMBOISE CHOCOLAT SANTÉ

36,50 dh
BISCUITS RAISINS GERBLÉ BLÉ, 4 SACHETS
*AU LAIT CHOCLAT À 36,30 DH
COMPLET AU GERME DE BLÉ À 36,30 DH
* À LA POMME NOISETTE À 27,40 DH

Le Diet

0% matière grasse, Light, Sans lactose

9,50 dh

LAIT FRAIS PASTEURISÉ CHERGUI 900ML 0% MATIERE GARSSE

15,95 dh

LAIT FRAIS SANS LACTOSE 900ML CHERGUI

7,95 dh

4 YAOURTS BRASSÉS NATURE SANS SUCRE / AU BIFIDUS MUESLI/ 2 YAOURTS AU BIFIDUS NATURE 125G à 8,20 dh

13,95 dh

8 YAOURTS BRASSÉS NATURE SANS SUCRE JAOUDA

19,95 dh

8 YAOURTS BRASSÉES ACTIVIA CEREALES * 8 YAOURTS NATURE/ AVOINE/ PÊCHE 110 G à 13,95 dh

13,95 dh

8 YAOURTS BRASSÉS LINEA NATURE / PANACHE/ NATURE/0% SUCRE, 0% MATIERE GRASSE

9,95 dh

4 YAOURTS FINESSE DE CHERGUI, CEREALES/ POIRE / ANANAS, 0% SUCRE, 0% MATIERE GRASSE, 0% AS-PARTAME

43,95 dh

BISCUIT CHOCO CHIP COOKIE SANS GLUTEN SCHAR 200G

NUTRITION ET GLUTEN

Les aliments qui contiennent du gluten

Le gluten est naturellement présent dans :

Le seigle | Le froment | L'épeautre | Le triticale | Le kamut | L'engrain | L'amidonnier

particulière car différentes études démontrent que la consommation quotidienne de 50g au
née ne déclenche aucun trouble sur la plupart des personnes souffrant de la maladie coeliaque.

50gr

WAAOOU!
BLENDER FINTNESS 300W DENWA
BLC-281 = 1 BOUTEILLE GRATUITE
199DH
Denwa
=
مجانا
Gratuit
الربح في الجودة والأ ثمان!
J'y vais, J'y gagne!
CUISEUR VAPEUR
XJ-99214 400W MGS
109DH
MGS

Le Diet

0% matière grasse, Light, Sans lactose

19,95 dh
FROMAGE À TARTINER SAINT MORET LEGER 150G

11,95 dh
FROMAGE À TARTINER ET CUISINE JEBLI LIGHT 150 GR

5,50 dh
CREME DESSERT ELLE&VIRE 0% FRAISE/ MYRTILLE/ POMME-VERTE 125G

5,95 dh
FROMAGE RICOTTA 0% MATIÈRES GRASSES les 100g

7,95 dh
FROMAGE BLANC SOCRESH 200G

37,10 dh
CONFITURE LIGHT DALFOUR 284G

37,10 dh
CONFITURE SANS SUCRE AJOUTÉ 284G

13,95 dh
BISCUITS AUX CÉREALES / CACAO RIZ MISURA 120G

30,95 dh
BISCUITS SANS SUCRE MARBU DORADA 0% ARTIACH 400G

21,95 dh
BOISSON D'AVOINE AU CHOCOLAT SCOTTI 1L